

INWARD

CONSCIOUS EATING

The Way Nature Intends

100% Artisanal
Végétal
Intégral
Naturel
Fait-Maison

0% Gluten
Produits laitiers/Lactose
Sucre raffiné
Substituts de sucre
Édulcorants artificiels
Farine raffinée
Huiles hydrogénées (huile de palme, margarine..)
Additifs/Conservateurs

Si vous souhaitez mieux connaître notre vision,
veuillez taper inward.tn, et s'il vous plait...prenez votre temps 😊



SCANNEZ-MOI

- 🌿 Nos aliments sont exclusivement préparés à base de plantes, sans gluten, sans lactose, sans œufs et sans sucre raffiné
- 🌿 Les fruits à coque et les graines constituent une grande partie de notre cuisine
- 🌿 Nous n'utilisons que du sel de l'Himalaya
- 🌿 Notre lait végétal, nos fromages végétaux, nos farines germées sans gluten, nos vinaigrettes et notre kombucha sont tous faits maison
- 🌿 La majorité de nos plats sont « Raw/Cru » ce qui signifie que nous utilisons des méthodes de fermentation naturelle et déshydratation à basse température pour préserver la vitalité des fibres et des micronutriments
- 🌿 Nos pseudo céréales sont activées, et nos fruits à coque, légumineuses & graines sont germées pour une meilleure absorption des nutriments
- 🌿 On prépare la nourriture en petites quantités pour des raisons de durabilité/écologie

SHARING IS LOVING

Apéritifs et à Partager

Jolly Cow Cheese **Raw!**

26.5

Sélection de notre fromage végétal, artisanal et affiné ;

Deux tranches de fromage à base de noix de cajou germées aux épices Thaï, une tranche de fromage à base de graines de tournesol germées incrustée de poivre en grains, crackers germés et déshydratés, caramel de dattes

• Allergènes : Amande. Graines de Lin. Sésame

NOURISH MY CELLS

Principal (à partager aussi 😊)

(Le temps de préparation est estimé à 20 min au minimum)

Jungle Burger (Plat Déstructuré) **Raw!**

27.5

Un pâté moelleux déshydraté, à base de graines de courge germées et de tournesol germées, légumes et herbes, servi avec salade, champignons, houmous germé, sauerkraut, graines d'alfalfa bio germées, deux galettes déshydratées de tournesol et d'amande germés, sauce maison à base d'agrumes et huile d'olive

• Allergènes : Sésame. Graines de Lin

Socca Crepe

33

Crêpe à base de pois chiche germé, aubergine grillée, poivron grillé, tomate à l'ail et au romarin cuite au four, lentilles germées au coriandre cuites au four, blette à la vapeur, brocoli à la vapeur, purée de harissa, betterave fermentée

• Allergènes : Graines de Lin

Live Falafel Wrap (Plat Déstructuré) **Raw!**

35

Falafels moelleux déshydratés, à base de pois chiche germés & d'amandes germées, servis sur un pain plat fin déshydraté, à base de sarrasin bio germé et d'amandes germées, crème aigre de noix de cajou germées et fermentées, aioli à base de noix de cajou germées et fermentées, courgette, concombre, salade, légumes fermentés, oignon fermenté, tomate cerise, herbes fraîches, huile d'olive, câpres, sauce maison

• Allergènes : Graines de lin. Sésame

Seaweed & Noodle Salad

37

(Ce plat n'est pas à emporter)

Nouilles de courgette crues, nouilles d'haricots, haricots blancs, algues mekabu, algues nori, épinards blanchis, concombre, carotte, servi avec une sauce crue au sésame, gingembre, amande germée & kimchi, garnis de tahini à base de sésame noir, graines bio germées, herbes fraîches, pomme

Living Pizza **Raw!**

29.5

(Ce plat n'est pas à emporter)

Pâte fine et croustillante déshydratée à base de légumes, kimchi et graines, garnie de sauce aux tomates séchées & herbes et sucrée aux dattes, crème de ricotta à base d'amande, roquette, laitue, carotte marinée, tomate cerise, germes bio, amandes germées et déshydratées au tamari, vinaigrette au citron, câpres, boutons de rose

• Allergènes : Graines de Lin. Soja sans gluten

Fritter Wrap (Plat Déstructuré) **Raw!**

38

(Ce plat n'est pas à emporter)

Galette moelleuse déshydratée, à base de pois chiche germé, épinards, graines, et levure nutritionnelle bio, garnie de purée d'avocat, roquette, yaourt à base de noix de cajou fermentées, tomate, vinaigrette à base d'agrumes et huile d'olive, pikliz lacto-fermenté, graines de courge germées et déshydratées confites au sucre de noix de coco bio

• Allergènes : Graines de Lin

EXTRAS

Crackers/galettes déshydratées **Raw!**

100% à base de fruits à coque et graines germées

1.5/piece

Yangbaechu Kimchi **Raw!**

3.5

Sauerkraut **Raw!**

3.5

SWEET TOOTH

Desserts et plats sucrés riches en fibres et en enzymes vivantes. 100% à base de fruits à coque, graines germées, et super-aliments bio, sans farines raffinées, sans lactose, sans œufs.

100% sucrés aux dattes/sirop d'érable bio.

Organic Cacao Brownie **Raw!**

11.5

Gâteau sans cuisson, légèrement salé : excellente source naturelle de magnésium et oméga-3

Qu'est ce qu'il y'a à l'intérieur ?

Noix germée, amande germée, noix de cajou germée, cacao cru bio, huile de coco bio, datte, sucre de datte, sel de l'Himalaya

Lemon Custard, Organic Açai Berry & Organic Sea Moss Tart **Raw!**

17

Tarte sans cuisson, anti-inflammatoire, riche en prébiotiques et en antioxydants

Qu'est ce qu'il y'a à l'intérieur ?

Noix de cajou germée, graines de lin, sésame grillé, noix de coco, citron frais, mousse de mer bio, açai bio, huile de coco bio, datte, sucre de datte

Organic Decaffeinated Mocha, Cultured Cashew Cream, & Sprouted Almond Cake **Raw!**

18.5

Que diriez-vous d'un gâteau enrichi en probiotiques et aromatisé au café, mais décaféiné et sans acide ?

Nous utilisons des marques de café qui décaféinent selon Swiss Water® Process ; une méthode naturelle, sans produit chimique qui utilise uniquement de l'eau et du CO2, permettant ainsi de conserver la qualité et notes aromatiques du café.

Qu'est ce qu'il y'a à l'intérieur ?

Noix de cajou germée et fermentée, amande germée, noix de coco, café décaféiné bio, cacao cru bio, lucuma bio, maca bio, caroube bio, vanille bio, beurre de cacao bio, huile de coco bio, sirop d'érable bio, sucre de datte, « café » de noyaux de dattes bio

Organic Buckwheat & Organic Matcha Pancakes

35

(Ce plat sucré n'est pas servi entre 12h et 14h30)

(Ce plat n'est pas à emporter)

Un plat sucré riche en protéines alcalinisantes, en chlorophylle et en probiotiques

Pancakes au sarrasin bio germé et au matcha bio, servis avec une sauce à l'orange & sirop d'érable bio/vanille bio, yogourt à la noix de coco et aux noix de cajou fermentées, pomme, datte, noisettes germées et déshydratées, poudre de noyaux de dattes bio

LIFE FORCE SMOOTHIES 300ml

Riches en électrolytes, denses en fibres, nutritifs, et fraîchement préparés

(Il est préférable de les déguster dans les 15 min pour profiter des vitamines, minéraux, et enzymes vivantes)

Spice C'

12.5

Boisson moyennement sucrée, aromatisée, et aux qualités immunostimulantes

Pomme, figue séchée, datte, céleri, concombre, gingembre frais, citron, muscade, une touche de probiotique végétal

Green Ethose

15.5

Boisson revitalisante, riche en vitamine C

Mangue, ananas, datte, banane, blette, noix de coco, eau alcaline

Muscle & Brain

15.5

Shake aux protéines et omega-3 qui sont faciles à digérer

Banane, datte, beurre cru d'amande germée, chia, lin, cacao cru bio, cannelle, une touche de probiotique végétal, lait d'amande cru et germé

KOMBUCHA 350ml **Raw!**

12.5

Thé rafraîchissant, fermenté et légèrement sucré, naturellement riche en enzymes vivantes, en probiotiques et en vitamines C & B

Notre kombucha est alimenté en sucre cru/ non raffiné bio dans le processus de pré fermentation
N'hésitez pas à demander la saveur du jour !

ADAPTOGENIC LATTÉS 350 - 400 ml

Boissons qui normalisent et équilibrent le corps, fournissant une énergie calme

Au lait d'amande germé et aux plantes adaptogènes. Sucrés aux dattes fraîches

Servies à 43°C ou froides

Chai Masala **Raw!**

13.5

Mélange aromatique d'épices curatives et stimulantes
Cannelle, gingembre, cardamome, girofle, fenouil, poivre noir

Blue Magik! **Raw!**

13.5

Boisson stimulant le système immunitaire et possédant des propriétés anti-âge
Algue bleue bio, amla bio, cardamomt

Chill Choc' **Raw!**

13.5

Boisson réduisant le stress et équilibrant les hormones
Cacao cru bio, ashwaganda bio, cannelle

Arabian Charm **Raw!**

13.5

Caffeine-free cleansing drink
Organic carob, organic maca, organic vanilla

HOT HERBAL TEAS

Infusions à base d'herbes & épices aromatiques, servies chaudes

(Notre mélange fait-maison est rempli dans des poches à thé biodégradables)

In Tune Immune

6.5

Tisane détoxifiante et riche en vitamine C
Menthe séchée, hibiscus, bouton de rose

Calm-ade

6.5

Tisane qui aide à rééquilibrer le pH
Verveine, fenouil, lavande, cardamome

WATER

Eau minérale de 1L

3.5

JUST FOR KIDDOS!

The Raw Platter

Houmous germé, fromage de cajou fermenté, carotte, concombre, galettes déshydratées, noix germées ou amandes germées

19.5

'G for Green' Drink 300 ml

9

Pomme, datte, citron, épinard

'C for Cacao' Drink 300 ml

11.5

(Réchauffée à 43 C ou froide)

Dattes, cacao cru bio, lait d'amande cru et germé

Raw!

Raw! 100 % (Cru): Aliments non cuits, non transformés, non raffinés et qui sont déshydratés à une température ne dépassant pas 47°C afin de préserver la vitalité des enzymes et nutriments.

Please inform us about your allergies. Thank you ♥

